

LES ACTIVITES « SUPPORTS »

Nous appelons activités support l'ensemble des projets réalisés par l'association, parfois à l'initiative des victimes elles-mêmes, pour compléter la prise en charge traditionnelle d'un service d'aide aux victimes.

L'atelier de sophrologie

REMAID propose des ateliers de pratique de la sophrologie à toute personne victime en ressentant le besoin. Ce sont les chargés de mission et les psychologues qui orientent ces personnes vers l'atelier.

La sophrologie s'appuie sur des techniques de relaxation, de respiration, des exercices physiques simples et des exercices de visualisation avec pour objectifs :

- de développer un état de calme intérieur et renforcer la confiance en soi, de prendre de la distance avec l'événement traumatique,
- de découvrir ses propres ressources pour mieux rebondir,
- acquérir des pratiques favorisant la détente à reproduire en toute autonomie.

Et qui permettent :

- une amélioration de la qualité du sommeil,
- une meilleure image de soi et de son corps,
- un sentiment d'exister, de renaitre,
- un regard plus positif sur soi et sur les autres.

La sophrologie est une plus-value pour nos publics, dans l'accompagnement à la reconstruction des personnes ainsi que dans l'accompagnement à la préparation des assises.

Ces ateliers sont animés par Emilie SAINT SEVIN, sophrologue, au siège social de l'association et à Montélimar.

L'atelier d'écriture

Cet atelier, réservé en priorité aux victimes qui ont rencontré l'association mais également ouvert à nos partenaires, a pour but de permettre l'expression de ce que l'on ressent, de témoigner de ses expériences, de prendre plaisir à développer sa créativité.

« La bouzardieuse », est le nom choisi par le groupe suite à un petit texte composé collectivement avec des mots inventés. Cela est un exemple ludique d'un moment parmi d'autres, ces moments peuvent être joyeux, chaleureux, émouvants, difficiles, tristes, créatifs...

Le créatif est en chacun de nous. Même celles, ceux qui ont cette croyance qu' « ils ne savent pas faire, pas écrire, pas inventer, pas raconter, pas témoigner » se rendent vite compte que cela peut changer.

Le groupe est accueillant, bienveillant, sans jugement et la parole est entendue, estimée, appréciée.

Le dialogue est en résonance avec parfois un temps de franche rigolade quand s'écrit, à partir du mot caboche un texte avec le plus de sonorités en « oche » sans hésiter à estropier ou inventer des mots. « Quand ça va mal dans ta caboche, *fais toi bouloche et demande toi simplement : qu'est ce qui cloche ? Pour cela il te faut faire de la place et virer des choses dans tes poches, trop fastoche ! Tu peux aussi faire une valoche et quitter tes proches sans tristoche avec tes galoches, tu peux aussi travailler dur avec une taloche et réaliser un crépi pas trop moche, puis aller te divertir au cinoche, revenir à la maison à cloche pied en chantant : « gravé sur la roche », comme un gavroche ou une perroche. « Sapristoche !!! ».*

Même si l'atelier ne se veut pas thérapeutique, le fait de parler de soi fait du bien, apaise, prend du sens et les oreilles et le cœur attentif des autres sont très précieux. Ce temps d'atelier est un rendez-vous mensuel et ce depuis 7 ans.

Les groupes de parole

Les groupes de parole s'organisent à la demande des victimes, sur initiative d'un partenaire ou de l'association qui a repéré un besoin sur une thématique particulière.